



NIEUW: Mindfulness opfris-training/terugkomdag

Mijn naam is Carola van Oosterhout - van de Meerendonk, psycholoog met een kleine zelfstandige praktijk aan huis (in Sint-Michielsgestel). Naast het coachen van mensen met werk-, relatie- of studieproblemen en behandelen van mensen met eerstelijnsproblematiek, zoals angsten en depressies, geef ik ook een aantal keer per jaar een mindfulnessstraining. Dit doe ik meestal in samenwerking met de afdeling fysiotherapie ("Achter de Blauwe Deur") van het Gezondheidscentrum in Sint-Michielsgestel. Voor meer informatie kijk op www.life-support.nl

Deze opfris-training/terugkomdag is een vervolg op de jaarlijkse mindfulnessstraining die gegeven wordt door Mirjam Gosseling in het Vicki Brownhuis. Mijn bijeenkomsten zijn toegankelijk voor iedereen die eerder een mindfulnessstraining gevolgd heeft.

De onderwerpen die aan bod zullen komen zijn onder andere: diverse soorten meditatie en bodyscans, ademhalingsoefeningen maar ook motivatie-, discipline-, persoonlijke- of praktische problemen waarom het oefenen er soms bij inschiet of verwatert.

Tijdens de eerste bijeenkomst zal er geïnventariseerd worden waar op dat moment de grootste vraag naar is. En al naar gelang de behoefte spreken we gezamenlijk af wat en in welke volgorde een en ander aan bod zal komen.

Deze 1e bijeenkomst is op donderdag 14 september van 10-12 uur en de eigen bijdrage is € 5,- per keer.

Voor meer informatie kun je bellen naar het Vicki Brownhuis: 073 - 614 85 50.